

# Biodanza, une vision nouvelle des problèmes sociaux et humains

*prof. Rolando Toro Araneda*

C'est un de mes moments les plus heureux, ici et maintenant, face à tant de jeunes gens en quête désespérée d'eux-mêmes et d'une solution sociale.

Peut-être le titre de cette conférence ne semble-t-il pas approprié. En fait, ce qui compte, c'est le mouvement.

Beaucoup d'entre vous ont peut-être entendu parler de cet art d'une discipline majeure nommée **Biodanza**, réglée par les lois générales de la vie. La Biodanza est basée sur l'étude des origines les plus primitives de la danse.

Quand vous avez pris connaissance du titre de cette conférence: « *Biodanza, une vision nouvelle des problèmes sociaux et humains* », peut-être avez-vous été surpris. « *Qu'est ce que cela signifie ? - pourrait-on dire - que dans un monde comme le nôtre, avec la faim, les génocides, la torture, les guerres, la bombe atomique, un groupe de gens danse ?* » Cela ressemble à une inconséquence, n'est-ce pas ? Il y a une question qui suit tout naturellement : que pensent ces gens ? Que nous allons changer quelque chose simplement en dansant ?

Oui, car la danse dans son sens le plus original, le plus profond, est le mouvement de la vie. La danse, ce n'est pas simplement danser, ce n'est pas un spectacle ; l'idée n'est pas de la représenter sur scène.

La danse est un mouvement profond qui émerge du plus intime de l'être humain, avec le rythme biologique, le rythme du cœur, le rythme de la respiration ; c'est le mouvement connecté avec l'espèce humaine, c'est le mouvement connecté avec le cosmos. C'est quelque chose qui, profondément et réellement, nous rassemble tous comme frères et soeurs, non pas suivant une théorie purement conceptuelle, mais avec tout ce que nous sommes. Autrement dit : chacun de vous, même si ne vous ne le savez pas, vous êtes en train de danser votre vie. Chacun de vous n'est pas dans la « *Divine Comédie* » de Dante Alighieri ni dans « *la Comédie Humaine* » de Balzac. Vous êtes dans la danse du monde, de Roger Garaudy<sup>1</sup>.

Quand deux personnes amoureuses courent au bord de la mer, voilà la danse.

Quand un homme prend son enfant sur les épaules et saute comme un cheval, voilà la danse.

Quand deux amis se rencontrent et s'embrassent, ils font la plus grande danse humaine : la Danse Cosmique.

Voyons : pour que les transformations et les changements aient un sens évolutif, ils doivent se produire en référence à un centre interne. Ils doivent se produire en référence à un principe de pesanteur et d'équilibre ; en référence à notre connexion avec le centre de gravité de la Terre. Tout autre changement est extérieur, en d'autres termes, ce n'est pas une mutation profonde. C'est un changement partiel qui peut parfois résoudre des problèmes locaux. Mais, quiconque vise à produire des changements sociaux sans changer à l'intérieur, n'a rien à offrir. Ainsi, tout changement de groupe, toute transformation sociale, pensons-nous, doit se produire à partir de la santé et non pas de la névrose. Autrement dit, ceux qui assument le processus de transformation - vous qui m'écoutez - doivent avoir quelque chose d'important (significatif) à donner. Vous devez être sains, être fraternels, altruistes, avoir de l'érotisme, de la vitalité, une connexion avec la Nature.

---

1 Roger Garaudy (né à Marseille en 1913), universitaire, homme politique, philosophe et écrivain français ; auteur de "Danser sa vie", préface de Maurice Béjart, Le Seuil, 1973.

Il n'y a aucune transformation sociopolitique qui commence dans la névrose.

Les gens qui font de la Biodanza sentent un réel besoin, une vocation qui n'est pas née seulement d'une infection soudaine, mais d'une vocation profonde, un appel à tenter de résoudre les problèmes de l'humanité selon leurs maigres forces. De cette manière ils rejoignent le grand processus de transformation.

Peut-être en ce moment même peut-il apparaître exagéré de parler de l'influence de la Biodanza dans la transformation sociale. Mais nos buts et nos objectifs sont absolument clairs et indéfectibles. Nous poursuivrons cette transformation aussi loin que nous pourrons.

Dans de nombreux pays, il y existe des groupes de personnes qui pratiquent la Biodanza. Ces gens entrent en contact avec eux-mêmes, avec les gens proches, avec ceux qui les entourent. Il ne sont pas en contact avec une société utopique, ni en relation avec une humanité « en abstraction », mais avec des gens réels, de chair et de sang.

Sans doute suis-je trop exaspéré car je suis dégoûté des révolutions dont le point de départ est la névrose ou l'idéalisation névrotique. Je crois bien plus en une personne révolutionnaire qui travaille solidement avec quelques personnes plutôt qu'en celle qui accumule pour planifier le monde et sait par coeur tous les livres qui parlent de transformation sociale. Les changements arrivent au niveau des gens ; ils ne se produisent pas au niveau cortical mais au niveau hypothalamique.

Notre programme est d'induire des « vivencias » par la danse, le chant, des exercices de communication au sein du groupe. Au début, les gens ont peur de certains exercices, parce que nous sommes tous structurés par des préjugés transmis par nos parents et transmis essentiellement par le fil pathologique de l'histoire, qui prétend séparer notre âme et notre corps. Cette maladie culturelle est antérieure à Platon.

Le corps perd de son importance, résultat des efforts culturels de toute une civilisation qui sépare le corps et l'âme : le corps peut être massacré, torturé, soumis à la faim, à la misère.

Un pays entier peut mourir, disparaître, à cause de la bombe à neutrons construite avec la collaboration des scientifiques les plus brillants et intelligents, parce qu'en fin de compte c'est seulement le principe, l'âme qui importe. Le corps n'a pas d'importance. Nous en arrivons à une telle situation de civilisation pathologique - à cause de la dissociation âme/corps - que, peut-être, le seul espoir réside dans toutes ces disciplines, toutes ces actions qui tendent à unifier l'être humain, c'est à dire que son corps puisse être l'expression en lui-même de tout ce qu'il est, de toute son existence.

Aussi est-il nécessaire non seulement de refuser les injonctions familiales, mais de couper le fil de l'Histoire.

Il est nécessaire de transformer nos valeurs, d'éradiquer des préjugés qui nous ont contraints au silence et à l'immobilisation, comme une sorte de fascisme intérieur. Un fascisme intérieur qui est soutenu par les gens de notre époque, aidé et préservé par les universités, par une série de doctrines, de lois et de sectes; un fascisme intérieur nourri au niveau domestique par les commérages, qui sont une forme de contrôle social. Le fascisme, les méthodes policières appartiennent au domaine domestique. Les gens protestent contre les fascistes extérieurs qui sont simplement une projection de ce que nous sommes.

Nous mettons notre propre bâillon puis nous protestons contre la censure. Nous devrions d'abord nous débarrasser de notre bâillon et alors, si nous sommes censurés, nous pouvons protester contre la censure externe. Mais le censeur vit en nous. Dans ce cas, voilà le problème : au niveau collectif, cette censure, cette répression, cette immobilisation dans des chaînes (que nous nous mettons nous-

mêmes) engendrent un résumé des processus qui donnent finalement naissance aux grandes structures de domination et de répression ; d'une façon telle que nous devons d'abord nous libérer nous-mêmes.

J'aimerais vraiment synthétiser en quelques mots les principes théoriques de la Biodanza, ses bases anthropologiques et sociologiques et les concepts créatifs qui la soutiennent.

Notre première obligation de créateurs est de nous créer nous-mêmes, de nous donner naissance. De renaître. C'est la première chose que nous devons faire. Mourir au corps rigide plein de préjugés, tendu, rempli de douleurs psychosomatiques, sans énergie, angoissé, stressé. Mourir à ce corps et renaître dans un corps avec plus d'énergie, plus de vitalité et, par-dessus tout, avec plus d'amour, plus de tendresse (un mot si impopulaire : la tendresse).

Mais j'ai dû devenir vieux pour réaliser qu'il n'y avait pas d'autre façon. J'ai arpenté beaucoup de chemins différents. Aujourd'hui, je vous offre tout, avec tout mon cœur, pour faire l'expérience d'entrer dans un processus de travail en vous-mêmes, un mouvement. Mettre du rythme en vous. Mettre de l'harmonie en dedans. Accepter l'amour que vous possédez. Ensuite, l'impulsion de transformation sociale va émerger à partir de votre intériorité.

Je ne crois pas en un être révolutionnaire rigide incapable de jouer avec les enfants, qui ne puisse pas faire l'amour et qui a des problèmes et des conflits terribles. Que peut offrir cette personne - aussi malade que les gouvernements - à la société ? Cette personne peut-elle apporter quelque chose de mieux que ces misérables gouvernants ? Celui qui prétend établir des changements doit avoir une telle abondance, être plein de vie, de force, avec assez de santé pour partager généreusement. Le changement ne peut pas se produire à partir du manque ou de la déficience. Il doit émerger de la super-abondance.

Je connais d'autres pays, des pays de gens morts avec qui vous ne pouvez pas établir de communication ; ils demandent seulement les prix et les modes d'emploi des choses ; mais ils sont incapables de regarder les gens dans les yeux. Leurs vies sont insignifiantes.

*Première question* : « Juste une question : Ne trouvez-vous pas difficile pour les gens de s'opposer au système technocratique ? Il est très puissant ; je pense que vous le savez ? »

C'est pourquoi la technocratie doit aussi être transformée. Cela peut sembler utopique pour certaines personnes. Apporter le principe de vie aux technocrates. A San Francisco, en Californie, j'ai présenté la Biodanza à un groupe de physiciens nucléaires, de cybernéticiens, d'ingénieurs de l'atome, et d'un seul coup, j'ai réalisé qu'ils avaient eux aussi une essence humaine qui peut être restaurée. Si ces gens pratiquent la Biodanza, des pionniers qui vont entraver l'expansion de la bombe à neutrons vont émerger. Il y a peu de choses que nous puissions faire dans notre petite sphère d'influence. Mais tous les gens doivent être entourés par un processus de transformation.

Il est important d'avoir un certain niveau d'adaptation, de survie et une grande capacité à combattre. Le processus des « hippies » ne peut pas se répéter ; ils ont découvert un paradis qu'il n'ont pas pu défendre. Ils savaient percevoir leur « frère » et la douceur du monde, de la Nature. Avec les drogues, ils ont découvert une vision nouvelle, mais ils furent balayés et avalés par le système. Pourquoi ? Pour une raison très simple : ils restaient dans une extase de contemplation. Ils ne renforcèrent pas leur capacité à combattre. Comme les Sumériens, ces gens qui apparaissent sur des poteries millénaires avec de grands yeux contemplatifs et qui furent détruits par une peuplade guerrière ayant une structure agressive forte.

De nos jours, l'étudiant de Biodanza a la capacité à se battre, a une identité, n'est pas facile à dominer, renforce son identité tant que nécessaire mais pas en construisant des barrières en permanence. Quand il fait

l'amour, joue ou plaisante, dans les montagnes, entouré des oiseaux qui chantent, en plongeant dans la mer, il n'a pas besoin d'être défensif, dans sa « cuirasse caractérielle ». Il doit être en transe, comme les hippies. Mais un moment arrive pour prendre en main les éléments de transformation, il doit avoir une lucidité et une conscience absolues. Il doit avoir une identité forte. C'est ce dont les hippies ont manqué et c'est pourquoi ils ont disparus. *Jerry Ruben*, un des leaders hippies d'Amérique du Nord est venu chez moi au Chili. Il m'a raconté que beaucoup de groupes allaient dans les petites villes avec leurs tentes et les gens « convenables » de ces endroits les battaient à mort la nuit car ils avaient peur que ces hommes trop paradisiaques violent leur filles. Quand il m'a demandé ce qu'ils auraient pu faire, j'ai répondu : « Camper dans les champs avec leurs tentes et en même temps se procurer des armes modernes. Et, au cas où les gens « convenables » viendraient les attaquer, être prêts à tirer quelques coups de feu en l'air ».

Ce que je veux dire, c'est que les gens de la Biodanza ne tendent pas l'autre joue. Si on les bat, ils répondront en feed-back (rétroaction). Ils ne répondent pas non plus hors de proportion. Ils restent fermes en permanence. Quand les gens vous donnent de l'amour, vous les aimez en retour. Quand les gens sont violents avec vous, vous résistez. Le combat, de toute façon, est inégal. Que peuvent faire, par exemple, les écologistes appartenant à la résistance écologique, contre les immenses intérêts économiques qui non seulement font ce qu'ils veulent et polluent nos rivières, l'air, nos chemins, détruisent notre espèce mais aussi détruisent nos gènes en les contaminant avec des déchets radioactifs d'une façon telle que, pendant des millions d'années, nos petits-enfants hériteront de monstruosité. Car le système technologique ne peut pas être arrêté. Il ne se soucie même pas de ses propres petits-enfants. Il s'occupe seulement de business.

Et bien, c'est pourquoi la Biodanza, en même temps que le plaisir de vivre, propose une phénoménologie du courage de vivre. Je dois oser. Vous devez retirer le bâillon que vous vous êtes imposé. Vous devez vous débarrasser du policier, du fasciste à l'intérieur de vous.

*Deuxième question* : « Comment un gentleman considère-t-il que l'agression peut être métabolisée ? Quand on se sent bien et que soudain vous sortez et rencontrez tant de violence, comment élaborer l'agression ? »

L'agression est un enchaînement d'agresseurs qui entrent en déflagration. L'important est que vous ayez une agression créative et non pas névrotique. Car l'agression est comme une déflagration atomique : le directeur d'une institution insulte un employé. L'employé garde cette violence et insulte sa femme en rentrant à la maison. La femme bat ses enfants pour se décharger. Les enfants, sans défense, tirent la queue du chat.

Mais l'affection, la fraternité, la tendresse humaine déflagrent aussi. Je sens que, d'une certaine façon, la classe de Biodanza est comme un champ de bataille : au moment où quelqu'un est torturé quelque part, dans la séance de Biodanza, deux personnes sont plongées dans une profonde étreinte, ressentant le pouvoir de la fraternité. Ainsi, d'un côté est produite la destruction tandis que de l'autre côté la créativité se reproduit dans la séance de Biodanza. Ce qui veut dire que, d'une certaine manière, elles sont toutes les deux des champs de bataille. J'ai découvert que certains mécanismes sont plus subtils que l'agression. Je crois que la bataille est rude et peut-être inutile. Mais je pense également que si rien n'est fait, il n'y a plus d'espoir.

Il est possible que nous soyons détruits d'un coup : quand nous sommes dans la séance de Biodanza une bombe peut exploser ou la police peut surgir et nous blesser tous avec des baïonnettes. Tout est possible dans ce monde. Mais il est également possible que nous puissions atteindre quelques modifications profondes, clairement, chez des gens qui pourront être les dirigeants du pays ; ce peut être vous, tout est simplement une question de temps. Dans ce cas, il est possible que des

modifications profondes se produisent. Que nous puissions trouver une sortie. En fait, nous ne postulons pas une idéologie politique concrète ; nous postulons simplement un comportement de profonde interrelation.

Troisième question : « *La Biodanza utilise-t-elle des rituels magiques ?* »

La Biodanza n'a pas de connotations magiques. Elle est basée sur la science conventionnelle, la biologie, la neurologie, la psychologie moderne, l'anthropologie, la sociologie, l'écologie et les sciences politiques. Mais elle n'a aucune magie car ce qui ne peut s'expliquer par la science nous ne le jugeons pas.

Quatrième question : « *Comment le processus de dissociation se produit-il chez les gens ?* »

Le corps a acquis des significations symboliques et, à travers ces symboles, il paraît dissocié. Par exemple, à partir de la taille vers le haut c'est une partie - dans la conception idéaliste platonique - sublime. Cette partie-là vers le haut est quelque chose de pur. La jeune femme dit à son petit ami : « Tu peux faire ce que tu veux d'ici vers le haut, mais rien vers le bas ». Alors, si le petit ami commence à lui toucher les cuisses, elle dira : « tu ne m'aimes pas, tu m'utilises ». Là, elle révèle toute sa dissociation. Son corps est divisé en parcelles avec des contenus symboliques ayant des connotations différentes.

L'être humain est couramment divisé, dissocié à cause de ces symbolisations de type culturel. Par exemple : une personne se sent très coupable quand quelqu'un lui donne un baiser ou parce qu'elle n'a pas fait ses devoirs d'école ou quand elle arrive en retard en classe ou parce qu'elle gagne très peu d'argent, etc. Elle vit dans un monde plein de culpabilité. Dans ce cas, la culpabilité commence à s'enregistrer dans sa musculature et finalement cette personne développe un bloc de rigidité dorsale.

Une autre personne se sentira réprimée sexuellement. Elle pense que ce qui est sexuel est mauvais, dangereux, embarrassant, plein de péchés. Elle projette constamment cette répression sur son bassin (un mécanisme dénoncé par *Wilhelm Reich*). Ceci rend la musculature du bassin chroniquement tendue et provoque des désordres dans la fonction de l'orgasme et de la rigidité dans la marche.

Un autre exemple est une dissociation affectivo-pratique : les gens ressentent ou veulent quelque chose et font quelque chose d'autre. Ce trouble s'observe dans la dissociation entre les bras et la région pectorale.

Il y a aussi une autre forme de dissociation au niveau facial, par exemple : quand vous rencontrez quelqu'un et que vous lui demandez : « Comment ça va ? - Ça va » répond l'autre en souriant, avec des larmes dans les yeux.

La dissociation corporelle entre la partie supérieure, « sublime », « spirituelle », et la partie inférieure, « sexuellement embarrassante », « animale », est fréquente chez les névrosés, spécialement les hystériques et les obsédés. Les gens sont fragmentés par les idéologies, les préjugés, la peur. En d'autres termes, par toute une pathologie culturelle.

Cinquième Question : « *Qu'est-ce que la relation corps / âme en Biodanza ?* »

Les civilisations orientales et occidentales font des efforts ardu pour séparer le corps de l'âme. En Biodanza, nous essayons de conquérir une unité en l'individu. Le corps et l'âme sont deux dimensions de la même réalité. L'intégration vers laquelle nous tendons en Biodanza consiste en la fusion du corps et de l'âme dans un Tout.

Sixième question : « Si en Biodanza, le travail se fait toujours en groupe, comment la Biodanza aborde-t-elle les problèmes individuels ? »

Les thérapeutes, en général, pensent à la pathologie comme individuelle alors qu'en réalité, la pathologie est un phénomène social. La pathologie est basée sur les valeurs des gens. Quand une personne va voir le psy et lui dit: « Je veux résoudre un sérieux problème : mon amant est parti », ce n'est pas un problème. La situation est qu'elle ne sait pas aborder la manière qu'ont les relations humaines. Car ce qu'elle a à améliorer, c'est la façon générale de se connecter. Ce n'est pas seulement résoudre le problème avec cet amant-là. Et pour résoudre le problème de la forme générale de sa connexion, elle doit changer quelques valeurs. Et ces valeurs ne peuvent pas seulement être modifiées au niveau conscient, mais en répétant, en expérimentant des changements « ici et maintenant » dans la session de Biodanza. Car vous pouvez être très clairs sur la dynamique de vos conflits, mais « en réalité », tout reste pareil. Vous avez clairement la dynamique mais le comportement reste pathologique. Dans ce cas, ce que vous devez faire c'est modifier, répéter de nouvelles réponses, ré-imprimer de nouveaux réflexes et cela peut seulement se produire dans l'ici et maintenant et non pas dans un « comme si » imaginaire.

Maintenant nous allons pouvoir faire quelques expériences. La chose importante est de vivre plutôt que de penser. La Biodanza n'est pas autoritaire. Ce serait une contradiction. Aussi, ceux qui le veulent peuvent participer.



**systeme Rolando Toro**